



# 令和2年 6月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	月	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き 野菜イリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	麸△麸△ 酪農牛乳	人気のおやつ麸△麸△ 車麸を輪っかに カットして甘みをつ けてオープンで 焼きます！	胚芽米 押麦 もちきび 車心	鮭 豚肉 ミルク スキムミルク 酪農牛乳	キャベツ 人参 玉葱 いんげん ほうれん草 えのき ブルーン
2	火	カミカミカレーライス ステック野菜 みかんヨーグルト	赤しそジュース チーズ タンナファクルー	赤しその季節です きれいな赤色の さっぱりしそジュース 酸っぱいけど 夏バテ予防になります	胚芽米 ジャが芋 タンナファクルー	豚肉 大豆 スキムミルク プレーンヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 大根 れんこん ごぼう 胡瓜 レモン赤ピーマン 黄ピーマン みかん缶 しその葉
3	水	胚芽米雑穀御飯 ホイコーロー だし巻卵 わかめのすまし汁 オレンジ	クリームパン 酪農牛乳	しらす干しや青のり 入りのだし巻卵は カルシウム・鉄分 豊富で栄養満点です	胚芽米 押麦 もちきび ごま パン	豚肉 しらす干し 刻みのり わかめ 卵 酪農牛乳	キャベツ 玉葱 葱 ピーマン オレンジ たけのこ人参 大根 赤ピーマン 生姜 にんにく えのき
4	木	発芽玄米御飯 豚肉のブルー炒め カミカミサラダ ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	枝豆 バナナ 乳酸ドリンク	6月は歯の衛生週間 咀嚼力を強くする カミカミメニューを 多く取り入れています	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび すりごま	豚肉 さきいか 油揚げ	玉葱 ブルーン 人参 赤ピーマン 生姜 キャベツ 胡瓜 ごぼう グレープフルーツ えだまめ バナナ
5	金	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ アサのすまし汁 ぶどう	お芋のかりんとう 酪農牛乳	さつまいは食物繊維や ビタミン・ミネラルが 豊富です	胚芽米 押麦 もちきび さつまい	豚ミンチ 沖縄豆腐 アサ 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 グリーンピース 胡瓜 りんご 長ねぎ ぶどう
6	土	親子丼 冬瓜のみそ汁 オレンジ	南瓜カップケーキ 酪農牛乳	きのこ類は食物繊維 が豊富で、腸内環境 を整えてくれます	胚芽米 カップケーキ	刻みのり 鶏むね肉 卵 刻み昆布 酪農牛乳	玉葱 人参 生しいたけ 冬瓜 オレンジ
8	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 南瓜サラダ 小魚 バナナ かちゅー湯	さつまいぜんざい	小さめの煮干しを フライパンで炒った 小魚をそのままカミ カミ！	胚芽米 押麦 もちきび さつまい	鶏もも肉 カエリ 糸削り節 金時豆	玉葱 大根 にんにく ブロッコリー 生姜 南瓜 枝豆 長ねぎ バナナ
9	火	発芽玄米御飯 納豆味噌 魚の甘酢あんかけ モーウィ和え物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	胡麻クリームパン 酪農牛乳	発芽玄米は不足がちな 栄養素が豊富です 手軽に出来るので 家庭でもおすすめ！	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン 白ゴマクリーム	挽きわり納豆 白身魚 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	玉葱 モーウィ 胡瓜 ほうれん草 オレンジ
10	水	胚芽米雑穀御飯 レバーフライ 冬瓜ンブシー わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ポイルコーン ビスケット 酪農牛乳	レバーはボソボソして 少し苦手ですが、 フライにすると食べや すくて、みんな大好き です！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ビスケット	豚レバー 卵 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	冬瓜 人参 乾燥椎茸 生姜 いら えのき グレープフルーツ スイートコーン
11	木	ミートスパゲティ ステック野菜 豆乳 ドライブルー	たけのこごはん 酪農牛乳	大好きなスパゲティ 大根やピーマン、胡瓜 のスティックも一緒に 食べてバランスを整え ます	スパゲティ はちみつ 胚芽米	合ミンチ 豚レバー プロセスチーズ 調製豆乳 鶏むね肉 油揚げ 酪農牛乳	玉葱 人参 ピーマン セロリー 椎茸 胡瓜 にんにく トマト缶 大根 黄ピーマン 赤ピーマン ブルーン たけのこ水煮
12	金	胚芽米雑穀御飯 魚のカレムニエル ゴーヤーチャンプルー かちゅー湯 ぶどう	いなり寿司 おしゃぶり昆布 酪農牛乳	にが〜いゴーヤーも お友達と一緒になら よく食べま〜す！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ごま	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 いなり油揚げ 酪農牛乳 卵 おしゃぶり昆布	ゴーヤー 人参 玉葱 長ねぎ ぶどう
13	土	ハヤシライス かき卵すまし汁 ドライブルー	マフィン 豆乳	ハヤシライスに スキムミルクを入れて 不足がちなカルシウムを 強化！	胚芽米 マフィン	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	玉葱 人参 えのき しめじ トマト缶 豆みょう ブルーン

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和2年 6月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	月	胚芽米雑穀御飯 きびなご磯揚げ (12歳児は白身魚) ひじきイリチー へちまのみそ汁 オレンジ	シークワサー ゼリー おからせんべい	今日の給食は緑の仲間 が不足しています 夕飯は野菜料理でお願い します	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ゼリー おからせんべい	きびなご 白身魚 あおのり粉 ひじき 豚肉 大豆 卵 沖縄豆腐	人参 いんげん へちま オレンジ
16	火	ブランコッペパン チキンと野菜のポトフ おからサラダ チーズ パナナ	おから梅おにぎり おしゃぶり昆布	ブランとは小麦粉の 外皮のこと。ビタミン 類や食物繊維も多く 白い小麦粉より栄養価 が高いパンです	ブランパン じゃが芋 胚芽米	鶏もも肉 おから レッドキドニー缶 ツナ缶 糸削り節 チーズ 味つけ海苔 おしゃぶり昆布	大根 キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 生姜 胡瓜 トマト コーン缶 パナナ 梅干し
17	水	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 豚肉の生姜焼き もずくサラダ じゃが芋のみそ汁 ドライブルー	たまごパン 酪農牛乳	手作りの小魚佃煮は カルシウム豊富で 幼児期のお子さん におすすめです	胚芽米 押麦 もちきび ごま じゃが芋 卵パン	カエリ 豚肉 もずく ツナ缶 酪農牛乳	玉葱 たけのこ水煮 赤ピーマン 生姜 大根 胡瓜 りんご 豆みょう ブルー
18	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳 	6月生まれのお ともだち～ おめでとう ございませす！			
19	金	黒米御飯 うじら豆腐 千切りイリチー もずくのみそ汁 オレンジ	玄米ドリンク 塩せんべい	今日は食育の日 うちな～くわっち～の 日です！集会をして 沖縄の食材を切ったり 触ったりします	胚芽米 黒米 ごま 玄米	沖縄豆腐 魚すりみ ひじき 卵 豚肉 刻み昆布 もずく	人参 グリンピース 切干大根 乾燥椎茸 葱 オレンジ 生姜
20	土	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー わかめのすまし汁 パナナ	さつまぼうろ 酪農牛乳	トマトシチューは チーズを入れて酸味を まろやかにしています	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 さつまぼうろ	豚肉 スキムミルク プロセスチーズ わかめ 酪農牛乳	玉葱 人参 大根 セロリー トマト缶 豆みょう パナナ
22	月	胚芽米雑穀御飯 煮魚のみぞれかけ レバニラ炒め ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	ホットビスケット 乳酸ドリンク	レバーの鉄分は グレープフルーツの ビタミンCと一緒に 摂ると吸収がよ くなります	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 強力粉	白身魚 豚肉 豚レバー ゆし豆腐 アーサ 酪農牛乳	生姜 大根 人参 玉葱 キャベツ なら グレープフルーツ
24	水	発芽玄米御飯 おくら納豆 ミネダル パパイヤイリチー うどん汁 ぶどう	豆乳プリン きなこせんべい	ミネダルとは 沖縄の宮廷料理で 豚肉を胡麻衣で絡めて 蒸した料理です	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちきび すりごま うどん 豆乳プリン せんべい	挽きわり納豆 糸削り節 豚肉 刻み昆布 わかめ いなり油揚げ	オクラ パパイア 人参 長ねぎ ぶどう
25	木	鮭のほくし丼 愛の泉ファイトスープ すいか	カンダバー ジュシー するめ	愛の泉ファイトスー プで味覚を育てます 人参・玉葱・南瓜 キャベツの水で煮た 無塩のスープです	胚芽米 ごま 冷さといも	鮭 卵 豚肉 するめ	生姜 しその葉 枝豆 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 すいか かすら 乾燥椎茸
26	金	冷やし中華 南瓜甘煮 小魚 パナナ	ひじきおにぎり 酪農牛乳	暑くなると食べた くなりますよね！ 冷やし中華、副菜も 一緒に食べてバラン スよく！	中華めん ごま 胚芽米	ささみ 卵 カエリ ひじき 糸削り節 酪農牛乳	胡瓜 もやし トマト レモン 南瓜 パナナ
27	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのすまし汁 ぶどう	ブルーベリータルト 酪農牛乳	みそ味の野菜炒めと アーサのすまし汁が よく合います	胚芽米 押麦 もちきび ブルーベリータルト	豚肉 厚揚げ アーサ 酪農牛乳	玉葱 人参 茄子 しめじ 葱 ぶどう
29	月	和風そぼろ丼 ゴーヤー和え物 チキンと冬瓜の梅汁 ドライブルー	フルーツヨーグルト クラッカー	ビタミンCたっぷりの ゴーヤー。今日は 和え物にして いただきます！	胚芽米 クラッカー	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 鶏もも肉 プレーンヨーグルト	人参 いんげん 大根 乾燥椎茸 ゴーヤー 冬瓜 葱 ブルー 生姜 パナナ りんご 梅干し
30	火	胚芽米雑穀御飯 魚のチーズ焼き ラタトゥユ 卵スープ オレンジ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	ラタトゥユは夏野菜を トマトや香草で煮込 んだフランスの料理です	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ 雑穀ミックス	白身魚 鶏もも肉 プロセスチーズ 卵 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	にんにく 茄子 葱 ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト ホールコーン缶 玉葱 オレンジ

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

# 令和 2年 6月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	2 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	3 お粥 豚肉の柔らかか煮 しらすと野菜煮物 かつおだし汁	4 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	5 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	6 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 さつまい煮物	野菜雑炊 ヨーグルトリンゴ	野菜雑炊 オレンジ	枝豆雑炊 バナナ	野菜雑炊 さつまい煮物	野菜雑炊 オレンジ
米 鮭 キャベツ 人参 玉葱 インゲン 豚肉 南瓜 ほうれん草 かつお節 絹ごし豆腐 さつまい	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ごぼう 大根 ピーマン プレーンヨーグルト りんご かつお節	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 しらす干し 大根 オレンジ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 ごぼう 南瓜 バナナ 枝豆 かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 グリンピース 大根 胡瓜 さつまい かつお節 南瓜	米 鶏肉 玉葱 人参 冬瓜 ブロccoli 南瓜 かつお節 オレンジ 絹ごし豆腐
8 お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	9 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	10 お粥 レバーの柔らかか煮 冬瓜ンブシー かつおだし汁	11 お粥 煮魚 レバーと野菜煮物 かつおだし汁	12 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	13 お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュ南瓜 かつおだし汁
野菜雑炊 芋と豆の柔らかか煮	野菜雑炊 オレンジ	野菜雑炊 コーン煮物	鶏雑炊 さつまい煮物	野菜雑炊 ぶどう	野菜雑炊 ブルー
米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ブロccoli 南瓜 枝豆 かつお節 金時豆 さつまい	米 白身魚 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 オレンジ	米 豚レバー 冬瓜 豚肉 人参 絹ごし豆腐 南瓜 玉葱 ブロccoli かつお節 コーン	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚レバー ピーマン 大根 胡瓜 かつお節 鶏肉 さつまい	米 白身魚 玉葱 人参 ゴーヤー 豆腐 南瓜 豚肉 かつお節 ぶどう	米 豚肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 ブロccoli 南瓜 かつお節 ブルー
15 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	16 お粥 鶏肉の柔らかか煮 おからと野菜煮物 かつおだし汁	17 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	18 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	19 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁	20 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 オレンジ	コーン雑炊 バナナ	野菜雑炊 さつまい煮物	野菜雑炊 ヨーグルトリンゴ	野菜雑炊 オレンジ	野菜雑炊 バナナ
米 白身魚 豆腐 玉葱 人参 インゲン へちま 豚肉 南瓜 ブロccoli かつお節	米 鶏肉 大根 人参 玉葱 ブロccoli トマト じゃが芋 おから 胡瓜 かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 じゃが芋 かつお節 さつまい	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロccoli かつお節 りんご プレーンヨーグルト	米 豆腐 玉葱 人参 グリンピース 豚肉 南瓜 ブロccoli かつお節 オレンジ	米 絹ごし豆腐 豚肉 玉葱 人参 大根 じゃが芋 バナナ かつお節
22 お粥 煮魚 レバーと野菜煮物 かつおだし汁	23	24 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁	25 お粥 煮魚 野菜煮物 すいか かつおだし汁	26 お粥 ささみの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	27 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 さつまいマッシュ		野菜雑炊 ぶどう	野菜雑炊 さつまい煮物	野菜雑炊 バナナ	野菜雑炊 ぶどう
米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 豚レバー キャベツ ゆし豆腐 かつお節 さつまい 大根 南瓜 ブロccoli		米 豚肉 玉葱 人参 ブロccoli うどん 南瓜 かつお節 ぶどう	米 鮭 玉葱 人参 枝豆 キャベツ 南瓜 かつお節 すいか 豚肉 絹ごし豆腐 南瓜 さつまい	米 ささみ 玉葱 人参 胡瓜 もやし 南瓜 バナナ トマト かつお節 絹ごし豆腐	米 豚肉 玉葱 人参 茄子 絹ごし豆腐 ぶどう 南瓜 ブロccoli かつお節
29 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁	30 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	<p>発達段階に合わせて噛む力を育てましょう。きちんと段階を踏むと、上手に噛む事が出来ます。</p> <p>* (6カ月頃) 口を閉じてドロドロの物を飲み込む。</p> <p>* (7~8カ月) 舌で押しつぶし、モグモグ、舌で喉の近くまで食べ物を送る。スプーンは口の奥まで持っていない方が良い。丸飲みしてしまいます。</p> <p>* (9~11カ月) 舌で食べ物を歯ぐきの方へ送ってつぶす。更に舌の上に集めて喉へ。</p> <p>* (1歳~) 前歯で噛み取り、奥歯で咀嚼する。大根やじゃが芋人参等、柔らかく煮える物は大きくカットもいいですね。</p>			
野菜雑炊 フルーツヨーグルト	コーン雑炊 オレンジ				
米 豆腐 鶏ミンチ 人参 ゴーヤー インゲン 大根 かつお節 鶏肉 冬瓜 バナナ りんご ヨーグルト	米 白身魚 玉葱 茄子 人参 鶏肉 ピーマン トマト コーン オレンジ かつお節				



\* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。